

KOOLILÖUNAA							
Esmaspäev 27.04	Eeldatav ports g	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Maheise stroganov #	120	100	233	12,1	18,5	11,8	1;2
Kartulitamp	100	100	127	4,07	16,8	5,07	
Grillitud kõrvits	60	100	14,8	0,11	2,2	0,66	
Riivitud kaalikas ja porgand majoneesiga	30	100	40,8	0,2	6,9	1,6	
Nuikapsas	30						
Jogurtikaste maitserohelisega	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Maitsevõi	5	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	50	100	57	1,3	8,3	1,1	
Kreemine tofu-tomati carbonara	120	100	72,1	3,41	4,52	4,4	tofu;tomat
Teisipäev 28.04	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Kana-köögiviljasupp (porgand;sibul;kartul)	250	100	74,9	2,37	3,71	15,44	
Kuskuss köögiviljadega (porgand;suvikõrvits;paprika)	100	100	128	0,69	25,9	3,94	1
Kakaokohupiim mustõstramoosiga	100	100	83,2	0,15	19,5	0,6	
Maroko salat röstitud baklažaani ja kikerhernestega (sibul;koriander)	60	100	48,4	0,81	6,16	2,94	oliiviõli;suhkrusuurup
Kurk;mais	30	100					
Jogurtikaste	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Leivavalik	40	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Kikerhernehummus	5	100					
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	80	100	57	1,3	8,3	1,1	
Selge köögiviljasupp (porgand;sibul;mais;lillkapsas;brokoli)	200	100	81,6	2,69	9,7	3,75	Kookospiim
Kolmapäev 29.04	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Guljass eestimaisest sealihast	120	100	254	14,6	8,42	22	suhkur
Kartulitamp	100	100	127	4,07	16,8	5,07	
Tatar	90	100	80,6	0,5	15,1	2,98	
Ahjuuba tomati ja ürtidega (till;petersell)	30	100	121	2,59	15,8	7,01	küüslauk, rapsiõli
Hiinakapsas maisi ja maitseõliga	65	100	29,5	2,06	1,43	0,97	
Riivitud peet;rukkola	40	100					
Jogurtikaste	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Leivavalik	40	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Maitsevõi	10	100	725	79	1,1	1	2
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Hooajaline puuvili	60	100	57	1,3	8,3	1,1	
Soe sidruni - koorekaste	50	100	328	33,5	4	2,7	Taimne koor
Kinoa-kartulikotletid	90	100	98,5	1,3	16,1	4,7	3

Neljapäev 30.04	Eeldatav ports	Etteantud g	Energia Kcal	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid ja muu märkus
Ahjulõhe	90	100	102	4,58	8,81	5,53	
Kodujuustu-kurgikaste (till)	60	100					
Maheise maksakaste	90	100					
Kartulipuder	100	100	127	4,07	16,8	5,07	2
Kinoa päikese kuivatatud tomatitega	100	100	105	1,9	17	3,88	
Porgandi-kapsasalat majoneesiga	30	100	65,6	0,8	12,2	1,45	
Kaalikaseib;kurk	30	100					2
Jogurtikaste	20	100	40,3	0,501	5,1	3,79	2
Leivavalik	40	100	367	20,5	29,7	3,3	1
Röstparikahummus (valgeuba, röstitud paprika, tomatipasta, maitseained)	10	100	163	10,3	11,7	4	
Hooajaline puuvili	40	100	48,1	0	10,9	0	
Pria piim	100	100	57,8	2,6	5,3	3,3	2
Kõrvitsapada võiubadega (sibul:purustatud tomat;küüslauk)	150	100	113	5,25	10,3	4,57	Kookospiim
Läätsekotletid (läätsed,toortat tang.sibul, küüslauk,oad,pune)	110	100	259	8,9	6,9	36	majoraaan
PIKAPÄEVASÖÖK							
Esmapäev 27.04	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Hakklihakaste eestimaisest sealihast	120	100	121	3,81	5,34	16	2
Riis	120	100	130	0,238	27,4	2,82	
Riivitud peet	60	100	29,8	0,2	4,4	1,1	
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Teisipäev 28.04	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Kananagitsad	120	100	167	13,1	2,87	9,35	2
Ketsup lisatud suhkruta	30	100	47,8	0	9,8	1,6	
Tomati-kurgi-tillisalat	30	100	46,2	0,24	9,22	0,63	
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11
Kolmapäev 29.04	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Borsisupp veiselihaga	200	100	71,6	2,39	8,07	4,18	
Pannkook	75	100	206	3,16	37	6,18	1;2;3
Maasikatoormoos	30	100	366	0,6	6,3	0	lisatud suhkur
Leivavalik	40	100	20,5	20,5	29,7	11,7	1;2;11
Neljapäev 30.04	Eeldatav ports	Etteantud g	Kcal g	Rasvad g	Süsivesik g	Valgud g	Allergeenid
Köögiviljarisoto kalkuniga	130	100	117	2,31	20,7	2,53	1;2;3
Riivitud porgand	30	100	40,8	0,2	6,9	1,6	
Leivavalik	40	100	316	9,3	45	9	1;2;11

Menüüs märgitud allergeenid

- 1 gluteen
- 2 laktoos
- 3 muna
- 4 Kala
- 10 Sinep
- 11 Seesamiseemned

Menüüs märgistatud osaliselt või täielikult mahe toote kasutus

#